

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

O DESESTEMPERO DA VIDA – O TRAUMA EMOCIONAL

Nascer significa correr risco. No dia-a-dia corremos riscos de acidentes de todos os tipos que podem provocar traumas físicos e/ou emocionais. As pessoas que se tornam emocionalmente traumatizadas provocam problemas psicológicos e infelicidade. Os profissionais de saúde acreditam que o trauma emocional pode contribuir para o aparecimento de doenças físicas como **pressão alta**, doenças circulatórias, principalmente as **cardíacas**, e doenças malignas como o **câncer**.

A pessoa que fica traumatizada emocionalmente transforma seus pensamentos em cores escuras, negras. O **pensamento negativo** é como calçar sapato com número menor: leva ao pessimismo generalizado, sentimento que antecipa fracassos ou resultados desagradáveis.

Os problemas emocionais sem solução podem levar ao **pensamento obsessivo**. *Este é um ponto crítico, pois seu portador perde a razão e a vontade de resolvê-los.* Estas idéias podem manter a pessoa acordada a noite inteira, além de transformar sua vida num inferno, tornando-a altamente estressada e com péssima qualidade de vida.

Por acaso você se lembra dos acontecimentos do passado? Pois é, existe uma “biblioteca” de experiências dentro de você. Tais experiências afetam o modo como você pensa, sente e age. *Estes arquivos envolvem experiências negativas, positivas ou neutras.* A mente consciente tem capacidade limitada de manter as informações, e assim as memórias (lembranças) ficam estocadas no inconsciente. Os acontecimentos do dia-a-dia e os pensamentos de uma época de sua vida podem funcionar como gatilhos, reavivando suas lembranças daquele tempo.

Se determinada lembrança reaparece em certos momentos ou circunstâncias, com certeza ela tem significado para você. E assim, se prestar atenção pode avaliar a lembrança e determinar se o evento teve impacto traumático ou não. Em muitos casos, a resposta é evidente.

As **emoções negativas** (depressão, raiva, nervosismo, medo, pânico...), os **comportamentos inadequados** ou mesmo as **doenças psicossomáticas** podem ser sintomas de experiências traumáticas. Tais acontecimentos, no momento em que aconteceram, representaram trauma, principalmente na infância, e hoje como adulto pode achar que foram triviais ou mesmo risíveis. No momento do incidente, porém, você não tinha maturidade mental para lidar com eles. Mas agora como adulto dispõe. Além do mais, o evento pode deixar uma marca em você, diminuir o senso do EU ou contribuir para não-aceitação de parte de você mesmo.

Na maioria das vezes, a marca cruel é feita inadvertidamente por pessoa conhecida e querida, embora uma pessoa desconhecida possa provocar trauma com comentários ou atos. Naturalmente, isto não significa que todo evento cruel terá impacto negativo sobre você. Se um incidente magoou seus sentimentos ou como você se sente, já é hora de fazer o tratamento.

Quando se resolvem as emoções negativas do trauma, seus **efeitos se dissipam**, melhora a saúde física e mental e torna a convivência com as outras pessoas muito melhor. E assim você elimina os diferentes tipos de impactos que teve em sua vida.

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

ACONTECIMENTOS DA VIDA

A vida é recheada de situações que podem ser traumatizantes, dependendo da estrutura mental da pessoa. A nossa sociedade parece que a cada ano se torna mais violenta e, como conseqüência, muitas mortes são provocadas por acidentes, roubos e assaltos.

A cada ano, os números mostram milhares de casos de estupro, desastres naturais ou provocados pelo homem, homicídios e suicídios que traumatizam milhares de famílias. Se alguém ficou traumatizado por qualquer tipo de evento, pode ser tratado. **Infelizmente, muitas pessoas ficam sem tratamento adequado.**

Traumas e memórias dolorosas persistentes podem levar a problemas como fugir de situações "parecidas". Assim, depois de um evento traumático, a capacidade de ver as situações sob diversas perspectivas fica bloqueada e persiste somente a versão do lado estressante.

Caso nº1: Vamos considerar o caso da Sra. XY e família, que foram passear em uma fazenda. Lá havia um córrego considerado raso (profundidade de 40cm), local ótimo para a criançada se divertir. Ela só deixou o filho brincar no córrego após muita insistência das outras crianças. Depois de certo tempo, as crianças voltaram para a sede da fazenda. Foi quando deram falta do filho da Sra. XY. As pessoas que lá estavam imediatamente iniciaram a busca e depois de muita procura encontram o menino afogado. Anos após esse acontecimento trágico, a mãe do menino ainda sentia a dor de tê-lo perdido.

Ela dizia que relutava em deixar a dor ir embora, pois aquilo significava que ela não tivera cuidado com ele. De fato ela continuava triste e perdida, embora nada mais pudesse ser feito pelo menino.

Caso nº2: Quando alguém é **assaltado** ou **surrado**, geralmente reluta em deixar o trauma ir embora, pois assim a sua segurança ficaria em risco e significaria a absolvição do agressor. Quando alguém se recupera desses traumas, não significa que será assaltada ou surrada novamente. É muito importante a **solução** do trauma, pois ajuda a pessoa a sentir-se melhor. Isto não significa que vá esquecer ou desaprender com a experiência. Se você conhecer a pessoa que o assaltou ou surrou, ainda assim saberá evitar a pessoa. Saberá que o certo é certo e o que errado é errado.

Quando a lembrança do evento vem à consciência do agredido, isso não afetará o agressor, mas se o trauma não for resolvido, continuará afetando o agredido. Quando resolve a lembrança dolorosa, a pessoa se torna forte e em condições de lidar melhor com o acontecido. *Se o trauma não for resolvido, outros problemas surgirão, como vergonha, auto-comiseração, amargura e resignação.*

Em ambos casos é possível corrigir a emoção negativa e evitar que a lembrança continue pressionando-o e impedindo-o de continuar a levar sua vida.

TRAUMA SIMPLES

Traumas simples podem deixar marcas. Eventos como ser assaltado, surrado ou insultado deixam a pessoa envergonhada. E assim, pode continuar culpando-se.

TRAUMA COMPLEXO

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

Traumas complexos envolvem lembranças muito dolorosas ou traumáticas que podem ter muitos aspectos e grande complexidade no campo dos distresses.

Caso nº3: Homem que sofreu acidente automobilístico e teve que amputar a perna direita acima do joelho. Depois disso, ficou dependente de álcool e drogas e passou a ter pesadelos noturnos sobre o acidente.

Caso nº4: Mulher com idade de 35 anos. Foi estuprada aos 14 anos por uma pessoa conhecida sua. O trauma foi seu martírio durante 22 anos. Durante este período teve problemas com álcool e vida depressiva. Fez uso de medicamentos psicoativos e mesmo assim não se sentia bem. Chorava muito e se culpava o tempo todo devido ao incidente.

TRAUMA MUITO COMPLEXO

No caso do trauma muito complexo, além das lembranças dolorosas ou traumáticas, quando se resolve um surge outro. O trauma neste caso tem muitas camadas: quando se consegue tirar uma camada, a debaixo fica mais evidente. Este tipo de trauma não é evento singular, mas composto de muitos aspectos.

Caso nº 5: O marido de uma mulher se suicidou após ter brigado com ela. As lembranças dela do incidente apresentavam essa seqüência: a) cena embaraçosa numa festa; b) discussão sem sentido com ele; c) Ele a ameaça com revólver; d) a seguir se suicida; e) ela telefona para pedir socorro à polícia; f) a seguir é acusada de ser a responsável pela morte do marido; g) o funeral dele.

Neste caso, quando era tratado um aspecto, continuavam a aparecer as emoções negativas, que davam a impressão de que o tratamento não estava funcionando. Assim, foi necessário tratar toda a seqüência, uma a uma, e somente quando foi resolvida a última é que ela ficou livre do trauma. O seu trauma era muito complexo. Cada lembrança da mulher tinha uma emoção negativa específica, como sentir-se **envergonhada**, ter **raiva**, sentir **medo**, estar em **pânico**, sentir-se **confusa**, **indignada** e **triste**.

Luiz Carlos Bertoni